

Analisis Dampak Game Online bagi Mental Remaja Saat Ini

Dinda Amelia Putri Nasution¹, Zahra Nur Aqilah², Hulman Panjaitan³, Despri Mariani Siahaan⁴, Sri Yunita⁵

^{1,2,3,4,5} Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Medan

e-mail: dindaamalia.nst@gmail.com¹, zahraturagila681@gmail.com²,
hulman060805@gmail.com³, siahaandespri@gmail.com⁴, sriyunita@unimed.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak game online terhadap kesehatan mental remaja di era globalisasi. Seiring dengan perkembangan teknologi, penggunaan gadget di kalangan remaja semakin meningkat, salah satunya untuk bermain game online. Melalui metode kajian pustaka yang komprehensif, penelitian ini mengidentifikasi berbagai dampak positif dan negatif dari aktivitas bermain game online pada remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa game online dapat memberikan manfaat seperti peningkatan kemampuan berpikir kritis, pengambilan keputusan cepat, dan keterampilan sosial jika digunakan secara bijak. Namun, penggunaan berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif signifikan terhadap kesehatan mental remaja, meliputi masalah emosional seperti distorsi waktu, kesulitan fokus, mudah marah, perilaku agresif, gangguan tidur, hingga mempengaruhi prestasi akademik. Penelitian juga mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan game online pada remaja, antara lain kurangnya kegiatan, pola pengasuhan yang kurang tepat, pengaruh lingkungan terutama teman sebaya. Upaya meminimalisir kecanduan game online membutuhkan peran aktif dari orang tua, guru, dan lingkungan sekolah melalui pembatasan waktu penggunaan gadget, pengawasan yang konsisten, dan pengalihan pada aktivitas positif lainnya. Temuan penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana mengelola penggunaan game online di kalangan remaja untuk mencegah dampak negatif pada kesehatan mental mereka.

Kata kunci: *Game Online, Kesehatan Mental, Remaja, Kecanduan, Dampak Psikologis, Intervensi Orang Tua, Manajemen Waktu*

Abstract

This study aims to analyze the impact of online games on adolescents' mental health in the era of globalization. With technological advancements, the use of gadgets among teenagers has increased, particularly for playing online games. Through a comprehensive literature review method, this study identifies both the positive and negative effects of online gaming activities on adolescents. The analysis results indicate that online games can provide benefits such as enhanced critical thinking skills, quick decision-making abilities, and social skills if used wisely. However, excessive use can lead to significant negative impacts on adolescents' mental health, including emotional issues such as time distortion, difficulty focusing, irritability, aggressive behavior, sleep disturbances, and even academic performance decline. The study also identifies factors influencing online game addiction among adolescents, including a lack of activities, inappropriate parenting styles, and peer influence. Efforts to minimize online game addiction require active participation from parents, teachers, and school environments through time restrictions on gadget usage, consistent supervision, and engagement in other positive activities. The findings of this study provide valuable insights into managing online gaming among adolescents to prevent its adverse effects on their mental health.

Keywords : *Online Games, Mental Health, Adolescents, Addiction, Psychological Impact, Parental Intervention, Time Management.*

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan teknologi di era globalisasi ini, penggunaan gadget di kalangan remaja saat ini meningkat, baik itu dalam suatu pembelajaran atau kegiatan sehari-hari. Penggunaan gadget yang berlebihan pada remaja, tentunya dapat berdampak negatif, dan salah satunya dapat berdampak pada kesehatan mental remaja saat ini. Game online adalah salah satu pengembangan dari internet. Game online ini sangat digemari oleh semua kalangan, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Banyak kita temui anak-anak, remaja maupun orang dewasa menggunakan gawainya dalam menikmati game online. Pada awalnya game online, berfungsi sebagai hiburan dalam mengisi waktu kosong dan mengurangi rasa penat dan stress. Namun fungsinya bergeser menjadi adiksi jika digunakan secara berlebihan (Habibi & dkk, 2022)

Game online merupakan aplikasi yang paling sering dimainkan oleh remaja saat ini di gadget mereka. Keberadaan game telah memberikan pengaruh signifikan terhadap kehidupan remaja. Mereka sering kali terlenu hingga mengabaikan tanggung jawab seperti mengerjakan tugas rumah, bahkan kebutuhan dasar seperti makan dan minum terabaikan karena terlalu asyik bermain. Kecanduan terhadap suatu permainan dapat terjadi, yang berdampak pada penurunan prestasi akademik mereka. Hal ini disebabkan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar justru dialihkan untuk aktivitas bermain game.

Game online sangat mudah dimainkan dan dapat juga dimainkan dimana saja dan kapanpun hal ini membuat seseorang yang memainkan merasa senang dalam memainkannya. Game online yang biasa sering dimainkan kalangan remaja maupun dewasa yaitu game seperti game multiplayer online battle arena (MOBA), ataupun game first-person shooter (FPS). Seseorang yang sudah kecanduan memainkan game online ini akan menimbulkan dampak buruk yang dimana mereka senang untuk melakukan top up untuk mendapatkan karakter yang ada di dalam gamenya, tentu hal ini berdampak buruk bagi remaja yang dimana mereka pasti melakukan segala hal untuk bisa mendapatkan uang agar bisa top up di dalam game tersebut, baik itu meminta paksa uang orang tuanya ataupun mengambil secara diam-diam uang orang tuanya.

Kecanduan game online sebagai gangguan psikis yang sering tidak diakui keberadaannya yang mempengaruhi kemampuan penggunaannya yang dapat menyebabkan masalah relasional, pekerjaan, dan sosial dimana telah membuat anak mulai kehilangan batas waktu penting dalam kehidupannya, menghabiskan lebih sedikit waktu dengan keluarga, dan perlahan-lahan menarik diri dari rutinitas kehidupan normal anak (Syahrani, 2015). Anak yang sudah kecanduan game online pastinya mereka sering murung dan emosinya tidak dapat terkontrol dengan baik yang membuat pikiran anak tersebut menjadi stress dikarenakan tidak adanya aktivitas sosial dilakukan.

METODE

Dengan menggunakan metode kajian pustaka yang komprehensif, dapat dilakukan analisis dampak game online terhadap kesehatan mental remaja saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kecanduan game online mempengaruhi kesehatan mental remaja, termasuk kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan interaksi sosial. Penelitian pertama akan dimulai dengan mengumpulkan berbagai penelitian sebelumnya tentang bagaimana game online mempengaruhi kesehatan mental remaja. Studi ini menunjukkan bahwa kecanduan game online dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan dan peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Remaja yang menghabiskan waktu berjam-jam bermain game cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis dan kemampuan kognitif akibat kurangnya waktu istirahat yang berkualitas. Selain itu, penelitian juga akan mengeksplorasi bagaimana kecanduan game online mempengaruhi interaksi sosial remaja.

Banyak remaja yang kecanduan game online mengalami perasaan terlindungi yang lebih besar dan hubungan interpersonal yang lebih buruk. Pada akhirnya, keseimbangan antara kehidupan nyata dan virtual akan terganggu karena mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet daripada berinteraksi langsung dengan teman sebaya dan anggota keluarga mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dampak Positif dan Negatif dari Bermain Game Online

Game online dapat berpengaruh positif jika seseorang dapat memanfaatkannya dalam hal yang berguna dan baik. Bermain game online tidak hanya menjadi sarana hiburan, Game yang menuntut strategi dan pemecahan masalah dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan pengambilan keputusan cepat. Sebagai contoh, Game multiplayer dapat mendorong keterampilan sosial melalui komunikasi dan kerja sama tim dengan pemain dari berbagai latar belakang budaya, menciptakan jembatan sosial yang mungkin tidak tersedia dalam kehidupan sehari-hari. Kita juga bisa menemukan orang dari berbagai penjuru negara saat bermain game multiplayer tersebut, dan hal ini bisa dimanfaatkan sebagai celah dalam mempelajari bahasa asing (Pelawi, 2021).

Namun sisi positif itu hanya didapatkan jika kita bisa mengatur waktu dalam memainkan game online tersebut dan dapat juga menggunakannya untuk hal yang positif. Ketidakterkontrolan remaja saat bermain game online tentu akan memengaruhi mental remaja, dampak negatifnya adalah, remaja yang kecanduan dalam bermain game online cenderung mengalami masalah emosional yang cukup memprihatinkan dan dapat menyebabkan distorsi waktu, kurang fokus, mudah emosi, hiperaktif dan munculnya perilaku yang agresif. Tidak hanya itu, bermain game online yang berlebihan juga dapat membuat pusing dan insomnia, tentunya gejala tersebut akan mempengaruhi psikologis remaja, contohnya mudah marah terhadap sesuatu atau moodiness (Nisrinafatin, 2020).

Selain itu, kecanduan dalam bermain online juga dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan akademik remaja. Ketergantungan pada online game berdampak negatif bagimotivasi belajar para siswa. Anak yang sudah kecanduan game online akan menurunkan motivasi belajarnya sehingga menyebabkan penurunan prestasi belajarnya. Seseorang yang sudah kecanduan game online membutuhkan penanganan khusus (Habibi et al., 2022).

Kecanduan game online pada remaja akan menimbulkan dampak negatif yang serius bagi kesehatan mental dan perkembangan mereka. Remaja yang bermain game online secara berlebihan akan cenderung mengalami masalah emosional seperti distorsi waktu, kesulitan fokus, mudah marah, hiperaktif, dan perilaku agresif. Gejala fisik seperti pusing dan insomnia juga muncul, yang kemudian memengaruhi kondisi psikologis mereka, terlihat dari perubahan suasana hati yang tidak stabil. Tidak hanya dalam lingkup psikologis dan kesehatan, game online yang berlebihan akan berdampak pada hubungan sosial, dan keuangan.

Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecanduan Game Online terhadap Remaja

Salah satu masalah yang mendapat perhatian masyarakat luas adalah kecanduan game online. Saat ini, fokus utama penelitian adalah untuk mengurangi tingkat kecanduan game online. Mereka yang mengalami kesulitan dalam bermain game online adalah remaja. Banyak aspek kehidupan seseorang, seperti kesehatan, psikologi, akademik, sosial, dan keuangan, akan dipengaruhi oleh kecanduan game online pada remaja. Jika digunakan sebagai hiburan, game online akan bermanfaat karena dapat menghilangkan penat dan stres. Namun, saat ini, game online banyak dimainkan terlalu banyak dan digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari realitas kehidupan, yang menyebabkan kecanduan game online (Novrialdy, 2019).

Di sisi lain, Smart mengatakan bahwa kurangnya kegiatan dan pola pengasuhan adalah penyebab remaja kecanduan game online. Dalam pembelajaran online, jelas bahwa sistem dan desain pembelajaran tidak terstruktur dengan baik. Misalnya, siswa hanya diberikan tugas dan diminta mengerjakan tugas melalui sistem pengumpulan setiap minggu sekali. Akibatnya, setiap hari tersisa banyak waktu untuk bermain game setelah kegiatan pembelajaran seharusnya berakhir. Mereka bermain game karena mereka merasa masih punya banyak waktu untuk mengerjakannya. Selain itu, faktor lingkungan juga menjadi penyebab; teman sebaya remaja membuat mereka terpengaruh untuk memainkan game online karena melihat teman memainkan game online, seperti yang telah disebutkan sebelumnya bahwa remaja biasanya melakukan mabar atau main bareng di rumah. Selain kehilangan kontrol dari orang tua, pola asuh yang diterapkan oleh orang tua terkadang juga dapat berkontribusi pada kecanduan remaja terhadap game online. Pola pengasuhan yang terlalu memanjakan anak membuat anak terlena dengan apa yang mereka lakukan karena mereka percaya bahwa mereka tidak akan pernah dimarahi atas apa yang mereka

lakukan. Menurut penelitian, beberapa remaja kurang tidur karena mereka biasanya memainkan game online sampai pukul 01.00 atau pagi dengan mabar, yang berarti mereka bermain bersama. Namun perbedaan ini terjadi di rumah masing-masing, menyebabkan daya tahan tubuh yang lemah dan kerusakan mata karena kurangnya waktu tidur dan aktivitas fisik. Salah satu remaja yang mengenakan kacamata menunjukkan bahwa minusnya telah meningkat secara signifikan dalam dua tahun terakhir karena Kecanduan game onlinenya (Hasibuan & Anggreni, 2022).

Tidak dapat dipungkiri bahwa remaja yang kecanduan game online dominan memiliki emosi yang tidak stabil, mudah marah, dan terkadang mudah mengucapkan kata-kata kotor. Selain itu, anak yang kecanduan bermain game online akan merasa tidak nyaman jika tidak memiliki perangkat yang digunakan untuk bermain game tersebut. Mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk bermain game online. Hasilnya adalah anak-anak cenderung introvert dan tidak terlalu dekat dengan orang tua mereka. Selain itu, dapat berdampak pada perkembangan otak anak. Akibatnya, peran orang tua menjadi sangat penting untuk mendampingi anak. Selain itu, permainan game online ini berdampak pada karakter tanggung jawab siswa. Siswa menjadi malas dan tidak fokus saat belajar, dan semangat mereka untuk belajar juga menurun. Dan juga, mereka rela menghabiskan waktu sepanjang hari untuk bermain game, sehingga mereka sering ketakutan saat jam pelajaran, bahkan saat sulit untuk dibangun di pagi hari. Kecanduan game online dapat menimbulkan dampak negatif atau bahaya bagi mereka yang mengalaminya (Nainggolan, 2024).

Semua orang, terutama orang tua, guru, dan lingkungan sekolah, harus berpartisipasi secara aktif dalam mengatasi masalah ini. Orang tua harus tegas dengan menetapkan aturan yang jelas tentang penggunaan teknologi di rumah, seperti membatasi waktu anak bermain game online. Mereka juga harus meluangkan waktu untuk berbicara dengan anak-anak dan memahami kebutuhan mereka. Guru dan pihak sekolah dapat membantu siswa memahami cara menggunakan teknologi dengan bijak. Secara teratur, seminar atau kursus tentang manajemen waktu dan efek negatif kecanduan game online dapat diadakan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler yang menarik, lingkungan sekolah juga dapat membantu pertumbuhan minat dan bakat remaja di luar dunia game.

Upaya yang Dilakukan untuk Meminimalisir Kecanduan Game Online

Peran orang tua dalam mengawasi anaknya agar tidak terlalu larut dalam kecanduan game online sangat penting dilakukan. Orang tua dapat membatasi anak dalam penggunaan gadget dengan cara, dalam satu hari diberikan waktu beberapa menit dan dalam seminggu diberikan waktu beberapa jam. Orang tua perlu memperhatikan dan mengawasi anak dalam penggunaan gadget, kebiasaan anak diluar sekolah maupun di rumah perlu diawasi, seperti kebiasaan anak bermain game online, diharapkan agar anak mempunyai batasan dan tidak kecanduan. Dengan membatasi waktu anak untuk menggunakan gadget, maka tidak akan ada kesempatan baginya untuk bermain game online sesuka hati. Orang tua penting untuk bersikap tegas dalam menetapkan batasan waktu anak dalam penggunaan gadget (Asparini & Sumardi, 2023). Tentu hal ini perlu dilakukan agar anak tersebut tidak mengalami stress ataupun bisa sampai gangguan mental akibat terlalu sering bermain game online (kecanduan game online).

Setiap orang tua memiliki caranya masing masing dalam berupaya mencegah kecanduan bermain game online . Bentuk-bentuk pencegahan yang dilakukan orang tua terhadap anak dilakukan dengan cara yang mudah diterima oleh anak. Salah satu hal yang dapat dilakukan olehh orang tua yaitu Bersikap tegas dengan melarang anak apabila sudah bermain terlalu lama kemudian langsung mengambil ponselnya sehingga anak berhenti bermain meskipun anak tua harus bersikap tegas terhadap anak (Asparini & Sumardi, 2023). Orang tua tentunya dapat bersikap tegas pada anak dalam hal positif agar anak tersebut dapat nurut kepada orang tuanya tetapi jikalau orang tua terlalu keras juga pada anaknya tentu hal ini juga dapat membuat si anak merasa dikekang oleh orang tuanya dan hal ini bisa menjadi hal buruk terhadap pertumbuhan mental seorang anak tersebut, jadi tegas kepada anak harus terarah dan ada batasan terkait hal itu.

Dalam hal mencegah kecanduan game online juga dapat dilakukan dengan cara mencari kegiatan yang lebih positif agar pikiran tersebut tidak terus-menerus mengarah ke game online

tersebut, dan dalam hal ini faktor lingkungan yang mendukung juga dapat menjadi acuan dalam menghilangkan rasa kecanduan pada game online seperti melakukan aktivitas sosial pada masyarakat agar tidak cenderung memainkan game online tersebut. Tentu hal-hal seperti ini sangat penting dilakukan agar seseorang dapat terbebas dalam kecanduan game online yang dimana kalo diteruskan terus dapat merusak mental remaja saat ini.

SIMPULAN

Bermain game online memiliki dampak positif dan negatif bagi penggunanya, terutama remaja. Dampak positif yang dapat diperoleh antara lain meningkatkan keterampilan berpikir kritis, pengambilan keputusan cepat, serta keterampilan sosial melalui interaksi dengan pemain lain dari berbagai latar belakang. Selain itu, game online juga dapat dimanfaatkan untuk mempelajari bahasa asing dan menghilangkan stres jika dimainkan dengan batasan yang wajar.

Namun, jika tidak dikontrol dengan baik, bermain game online dapat berdampak negatif, seperti kecanduan yang mengganggu kesehatan mental, fisik, akademik, serta hubungan sosial. Kecanduan game online dapat menyebabkan distorsi waktu, mudah emosi, hiperaktif, insomnia, dan penurunan prestasi akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi kecanduan game online di kalangan remaja meliputi kurangnya pengawasan orang tua, pola asuh yang tidak tegas, pengaruh teman sebaya, dan kurangnya kegiatan alternatif yang positif.

Untuk meminimalisir kecanduan game online, diperlukan peran aktif orang tua, guru, dan lingkungan sekolah. Orang tua harus membatasi penggunaan gadget anak, bersikap tegas namun tetap bijaksana, serta memberikan alternatif kegiatan yang lebih bermanfaat. Sekolah juga dapat mengadakan seminar atau program edukasi tentang manajemen waktu dan dampak kecanduan game online. Dengan adanya kerja sama dari berbagai pihak, diharapkan remaja dapat menggunakan game online secara bijak tanpa terjebak dalam kecanduan yang merugikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sri Yunita, S.Pd., M.Pd. selaku dosen Mata Kuliah Pengembangan Materi IPS yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan dukungan yang sangat berharga selama proses penelitian hingga penulisan artikel ini. Tidak lupa, penulis juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada rekan-rekan Kelompok 5 atas kerja sama, diskusi yang produktif, serta kontribusi dalam pengumpulan dan analisis data. Kolaborasi dan semangat tim yang luar biasa telah membuat penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asparini, L., & Sumardi, L. (2023). Peran Orang Tua dalam Menanggulangi Kecanduan Bermain Game Anak: Studi Kasus di Desa Jantuk Kabupaten Lombok Timur. *As-Sabiqun*, 5(1), 38–50. <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v5i1.2602>
- Habibi, N. M., Hariastuti, R. T., & Rusijono. (2022). DAMPAK NEGATIF ONLINE GAME TERHADAP REMAJA Nanang Masrur Habibi Retno Tri Hariastuti Rusijono Abstrak. *Jurnal Bikotetik*, 6, 30–35.
- Hasibuan, J., & Anggreni, A. (2022). Fenomena Kecanduan Game Online pada Remaja di Desa Deli Tua Kecamatan Namorambe. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(1), 20–28.
- Nainggolan, Y. O. (2024). Kecanduan Game Online di Kalangan Remaja Perempuan Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(2), 22–32.
- Nisrinafatin. (2020). Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 135-142
- Novrialdy, E. (2019). Kecanduan Game Online pada Remaja: Dampak dan Pencegahannya. *Buletin Psikologi*, 27(2), 148. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.47402>
- Pelawi, S. (2021). PENGARUH GAME ONLINE TERHADAP PSIKOLOGI REMAJA. *SESAWI: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 3(1), 87–101. <https://doi.org/10.53687/sjtpk.v3i1.68>
- Syahrar, R. (2015). Ketergantungan Online Game Dan Penanganannya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 84. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i1.1537>